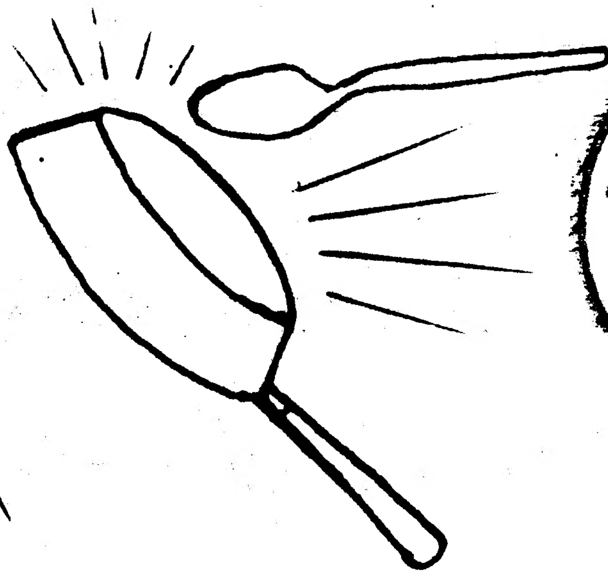
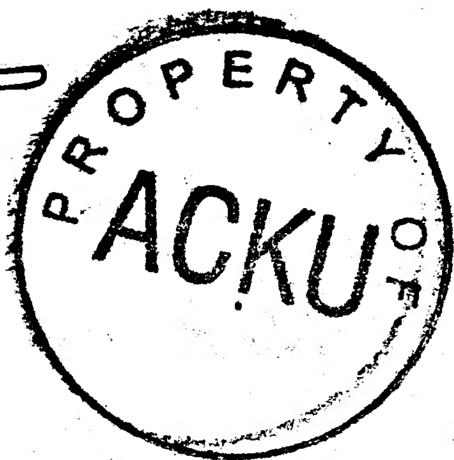
او تیبت و ده.



- د سترګو د خیړمو پړسوب.
- د سترګو کوږ والی.
- د دواړو سترګو تر مینځ د پزه پلنیدل
- د مخ ، لاسونو او پښو پړسوب .
- د غاړې د مخکینۍ برخې پړسوب .
- په کړاری سره د وجود وده .
- ډیرځلی کوڼوالی او یا ګونګوالی .







د آیودینو کموالی لپاره د ماشوم کوڼ دی.

- قبضیّت.
- د ماشوم د ودی په ترځ کې د ژنګنونو لویوالی او په هغو کې درد پیدا کیږی.
- له عادی حالت څخه د وجود د تبه

تیټوالی.

- پنډه، وچ او سوړ پوستکی.
- بڼخ مخ کیدل.

په کریتینزم کې ځینې نورې نښې هم لیدل کیدای شي، خو همدا نښان پوړتنۍ علامې په یوې بلې ناروغۍ کې چې د داونز د ناروغۍ په نامه یادیږي هم لیدل کیږي. (دلته مونږ د داونز د ناروغۍ له سرح کولوخخه ډډه کوو.)

- په زیاتې اندازې سره د سترګو لیرې والی.
- ګردی مخ او لټ کتل.
- له خلاصې خولې خخه د ژبې راوتل.
- لنډه غاړه، لاسونه او اندامونه



- لویه خیټه او د ملا

کوږیدل دننه خواته.



څه باید وشی؟

په خیل وخت کې او په پرله پسې د تیرایډ له دارو او آیودینو سره درمل د دې ناروغۍ علاج دی. دا درمل کولای شی د ودی په حالت کې ښه والی راولی، جسمی حالت په ښه کیدوکړی او کله هم دماغی تکلیفونه یا په پوره ډول له مینځه یوسی اویا څه نا څه په هغوکې کموالی راولی.

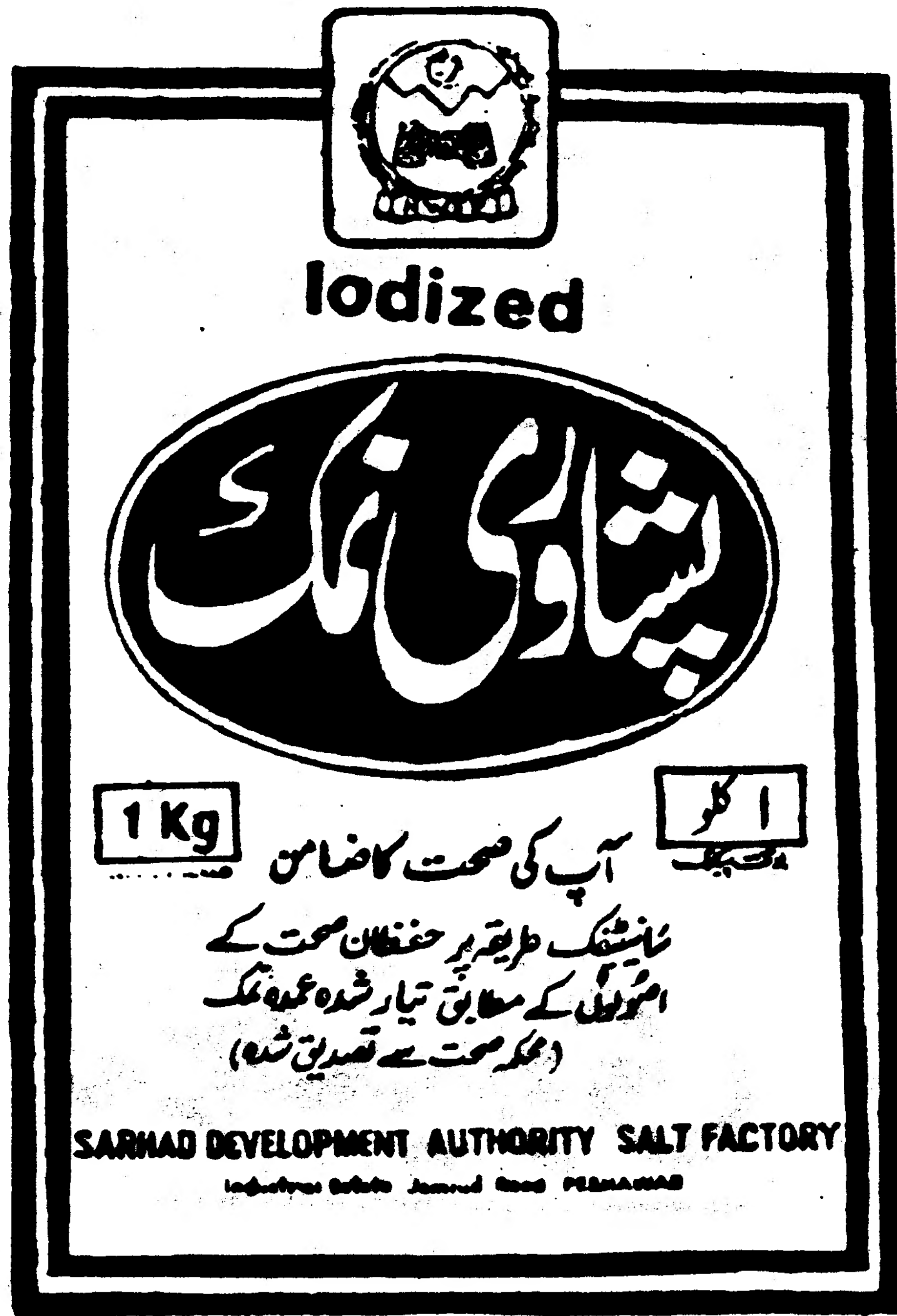
د دی لپاره چې ډیره ښه نتیجه تر لاسه کړی، نو لازمه ده ترڅو درمل د ژوند له لمړۍ میاشتې څخه پیل شی.

ځکه نو ددی تشک له پیدا کیدو وروسته
چې کوندی کوم ماشوم کریتینزم لری،
لازمه ده تر څو د مناسب علاج سوچ یې
وشی.

مخنیوی

٥ آیودین لرونکې مالګه

په هغو سیموکې چې غور عمومیت
لری او د کریتینزم (اوکونوالی) ناروغۍ
لیدل کیږی، په ورځینیو غذایی موادو
کې د آیودین لرونکې مالګې څخه کته اخستل
یې تر زیاتې اندازی مخه نیولای شی.
دا ډول مالګه باید په پړله پسې



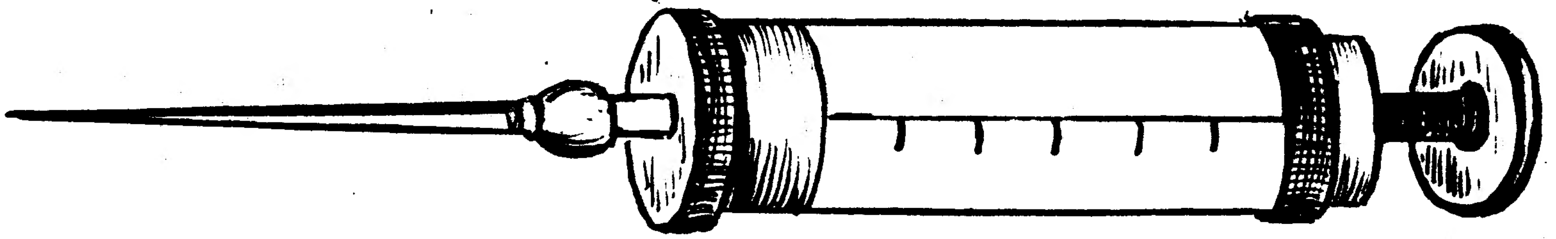
یوه آیودین مالګه کڅوړه.

ډول او په ټول ژوند کې وخوړل شي.

○ د آیودین لرونکو تیلو ستنې او تیلو کپسولونه.

په یوی لنډی مودی کې د مخنیوی

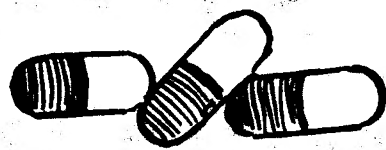
او دارو په مقصد د آیودین لرونکو تیلو پیچکاری ورکول کیدای شی . دا پیچکاری



د پیچکاری لپاره یوه ستنه

امکان لری چې غور وروسته له څو میاشتو له مینځه یوسی، خو باید په هر دریو یا پنځو کلونو کې تکرار شی .
آیودین لرونکی تیل په کپسولونو کې هم ورکول





د آیودین لرونکو تیلو کپسولونه .

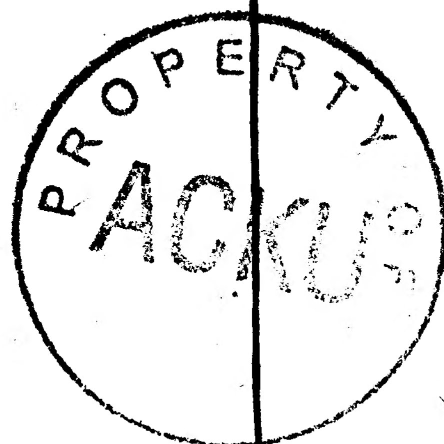
کیږی، او سربیره پردی صورت کې ارزانه او په آسانی سره خوړل کیدای شی له پیچکاری نه .

د مخنیوی دا ډول تدبیرونه د ژوند کیفیت کې ښه والی راولی. له ماشومانو سره د هغوی په زده کړه کې مرسته کوي ، کوم چې



صحت مند ، خوشحال ماشومان

پخپل وار سره بیا د دوی د کار په تولید کې زیاتوالی راولی. سربیره پردی په ژوند د ټولو دپاره آسانه او خوند ور اوله خوشحالی ډک وی .



غور
او
کریتینزم

په دی کتاب کي تاسوته دغوراو کریتینزم په هکله معلومات درکول کيږی .
دلته به تاسی د دی مشکلاتود علتونو په هکله دماغی تکليفونو او کوښوالی په ګډون څه ولولی .
همدا ډول به تاسی ولولی چي څرنګه له آسانو لاروڅخه په کته اخيستو سره ددی تکليفونو مخنيوی کيدای شی .

Published by
S E R V E
Box 477, Peshawar.

غور او کریتینزم

کتنه ـــــــــ دسرو لیکوال ټیارشوی
ژباړنه ـــــــــ حمید الله امین
خطاط ـــــــــ نواب طوفان

کال ۱۹۹۰ء ـــــــــ ۱۰,۰۰۰ ټوکونه



سرو (SERVE) پوست بکس ۴۷۷ پېښور

غوړ (جاغور) آیودینو د نشتوالی هغه نښه ده چې په سترګو لیدل کیږي. علمی تحقیقاتو ښودلی دی چې زیاتی ناروغتیا وي د آیودینو د کموالی له امله مینځ ته راتلای شی.

زیات خلک په کافی اندازه آیودین د اوبو او ډوډی له لاری تر لاسه کوی، خو په ځینو سیمو او مخصوصاً په غرونو کی خاوره، اوبه او ډوډی ډیر لږ آیودین لری.



ښکلی غرونه

په هغو سيمو کې چې د آيودينو نشتوالى
وي زيات جسمي او دماغي تکليفونه او ناروغى
مېنځ ته راځي .

د آيودينو د کموالى په ناروغتيا وو
(I.D.D) کې په ټولو عمرونو کې د



يوه ښځه چې غور لري .

غور مینځ ته راتلل او دماغي تکلیفونو لکه
کریتینزم چې کله له غور سره یوځای
یا کله له هغو څخه پرته وي شامل دي
د آیودینو نشتوالی همدا شان

د زیږیدنو کمیدل،
نا قصه او په ځیل سر زیږیدلی،
د مړو ماشومانو زیږیدنه،
او د ماشومانو مړینه مینځ ته راوړي،

غور

غور هغه وخت مینځ ته راځي چې
وجود په کافي اندازه "تیرایید" نه
تولیدوي. تیرایید هغه ماده یا هورمون
دی چې د وجود فعالیتونه کنترول کوي.
هغه غده چې د غاړې په مخکینۍ
برخه کې ځای لري تیرایید تولیدوي. دا

غده د تیراید د تولید ولو دپاره آیودینو
ته اړتیا لري. کله چې په اوبو او ډوډۍ
کې آیودین وجود ونلري، نو کله د تیراید
غده لویېږي او داسې پړسوب مینځ



یو سړی چې غور لري.

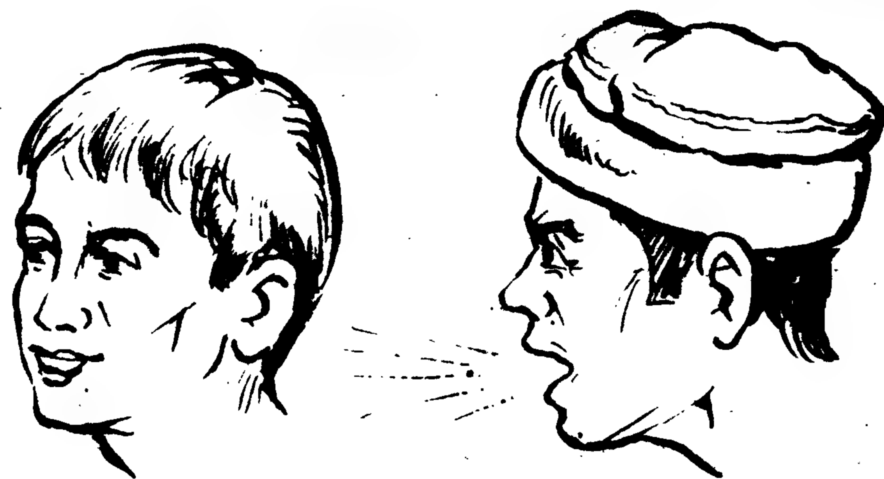
ته راوړي چې د غور په نوم یادېږي.

کریتینزم

کریتینزم هغه څه دی چې دماغي او

جسمي ودې په عمليه کې مينځ ته راځي او دا هغه وخت دی چې د يو ماشوم وجود په کافي اندازه سره تيرايد نشي توليدولای. دا هورمون د ماشوم وده جسمي فعاليتونه کنترول کوي. له هغه څخه پرته هرڅه له ځنډ سره مخامخ کيږي.

په هغو سيمو کې چې آيودين لږ وي او زيات خلک يې غورلري، کريتينزم هم زيات ليدل کيږي. په همدغو سيمو کې ډير ماشومان د اوريدو له تکليف سره



دکريتينزم له امله کوڼ ماشوم.

مخامخ کيږي او يا يو څه دماغي کمزوري لري. سره لدې چې ممکن په دوی کې د کريتينزم ټولو خاص نښې و نه ليدل شي

خو علت به یې په قوی احتمال سره همدا وی .



په دماغی ناروغی اخته ماشوم.

کله په هغو سیمو کې چې غور عمومین نلري ، کریتینزم د آیودینو د لږ والی څخه پرته د نورو عواملو له کبله لیدل کیدای شی .

د تیرایید د کمولی نښې

سره له دې چې په نوی زیږیدلی ماشوم کې د کریټینزم مونډل کران دی، خو بیا هم ځینی علامې شته چې دلته ورڅخه یادونه کیږي:

- د زیږیدو په وخت کې د ماشوم وجود لوی وی، خو وروسته بیا په عادی توګه وده نشی کولای.
- امکان لری ماشوم د خوړولو په برخه کې مشکلات ولری.
- بیا هُم امکان لری ماشوم د تنفّس په برخه کې مشکلات ولری او یاد ژبې د لوېوالی له امله یې ږغ ډډ وی.
- ماشوم لږ خوځیږی او کم ژاړي.
- کله چې ماشوم له دریو څخه شپږو میاشتو پوری عمر ولری نومیندی یې

ډېر ځلې ځوریږي ځکه چې ماشوم لټ



د ماشوم کوڼ دی.

ښکاري اوله شیانو سره ډېره لږه مینه لري.

- ماشوم ډېر خوب کوي او په ټولو برخو کې یې پر مختګ سست وي.

د کریتینزم ځینې خاصې نښې په لاندې ډول ښودل کیږي:

- د وچولې په سرد وینښتو لږ والې

غور

او

کریتینزم

